

虎林國中 學校午餐  
112 年 11 月份 午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	三	白飯	夏威夷炒飯	魷魚丸*2	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2	1.4	2.5			690
11/2	四	糙米飯	咖哩雞丁	雙花炒肉絲	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.1	2.2	2			723
11/3	五	白米飯	三色魚丁	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2	1.8	3			785
11/6	一	小米飯	蔥爆雞丁	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2.2	2	2			725
11/7	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	筍香排骨湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/8	三	白米	海鮮粥	麥克雞塊*3		包子		5.5	2	1.6	3			710
11/9	四	糙米飯	冬瓜燒肉	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/10	五	傳香油飯	炸雞腿 (加菜)	五香蛋	青菜	四喜甜湯	100% 果汁 (加菜)	6	1.8	1.4	2.5			703
11/13	一	南瓜飯	沙茶雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2.2			707
11/14	二	紫米飯	醬燒排骨	咖哩什錦	青菜	海結大骨湯		5.8	2	2	2			696
11/15	三	刀花麵	刀花炸醬麵	虱目魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/16	四	糙米飯	糖醋雞丁	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/17	五	白飯	泰式檸檬豆腐魚	金蓉炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/20	一	燕麥飯	醬爆肉片	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2			685
11/21	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/22	三	炊粉	台式炒米粉	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	2.5			693
11/23	四	糙米飯	京醬雞丁	鮮蔬炒肉片	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.5	2.2	2	2			690
11/24	五	白米飯	酥炸肉魚、魚片	木須炒蛋	青菜	地瓜綠豆甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/27	一	小米飯	塔香雞丁	台式滷味	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2	2.2	2			680
11/28	二	麥片飯	壽喜燒肉	黃瓜總匯	青菜	肉骨茶湯		5.5	2	2.1	2			678
11/29	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	香酥魷魚排	有機青菜	包子		5.5	2	1.6	3			710
11/30	四	地瓜飯	堅果南瓜燉排骨	玉米粉絲煲	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃到低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

# 虎林國中 學校午餐

## 112 年 11 月份 午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	三	白飯	夏威夷炒飯	紅燒素獅子頭	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2	1.4	2.5			690
11/2	四	糙米飯	三色豆腸	油片雙花	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.1	2.2	2			723
11/3	五	白米飯	五香干片	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/6	一	小米飯	塔香紫茄	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.2	2			715
11/7	二	麥片飯	古早味素炸醬	什錦白菜滷	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/8	三	白米	山藥香菇鹹粥	香酥薯餅		包子		5.8	1.8	1.6	3			716
11/9	四	糙米飯	醬燒冬瓜	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/10	五	傳香油飯	腐皮捲、素肉圓 (加菜)	五香蛋	青菜	四喜甜湯	100%果汁 (加菜)	6	1.8	1.4	2.5			703
11/13	一	南瓜飯	沙茶素齋	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.3	2.2			714
11/14	二	紫米飯	醬燒時蔬	咖哩什錦	青菜	薑絲海結湯		5.8	2	2.4	2			706
11/15	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/16	四	糙米飯	糖醋素雞	白菜滷	青菜	蘿蔔素排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/17	五	白飯	麻婆豆腐	金蓉炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/20	一	燕麥飯	醬燒麵輪	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2			685
11/21	二	五穀飯	咖哩總匯	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/22	三	炊粉	台式炒米粉	香滷杏鮑菇	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/23	四	糙米飯	京醬鮮菇	香菇素肉丸	青菜	日式味噌湯	機壓豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/24	五	白米飯	紅燒豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜綠豆甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/27	一	小米飯	塔香素肚	台式滷味	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2	2.2	2			680
11/28	二	麥片飯	壽喜燒百頁	黃瓜總匯	青菜	素肉骨茶湯		5.5	2	2.1	2			678
11/29	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	炸鮮蔬	有機青菜	包子		5.5	2	1.8	3			757
11/30	四	地瓜飯	堅果南瓜燉素排骨	玉菜粉絲煲	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放」。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃到低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，物美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

# 虎林國小 學校午餐

## 112 年 11 月份 午餐 食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	三	白飯	夏威夷炒飯	魷魚丸*2	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2	1.4	2.5			690
11/2	四	糙米飯	咖哩雞丁	雙花炒肉絲	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.1	2.2	2			723
11/3	五	白米飯	三色魚丁	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2	1.8	3			785
11/6	一	小米飯	蔥爆雞丁	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2.2	2	2			725
11/7	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	筍香排骨湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/8	三	白米	海鮮粥	麥克雞塊*3		包子		5.5	2	1.6	3			710
11/9	四	糙米飯	冬瓜燒肉	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/10	五	長糯米、白米	傳香油飯	五香蛋	青菜	四喜甜湯		6	1.8	1.4	2.5			703
11/13	一	南瓜飯	沙茶雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2.2			707
11/14	二	紫米飯	醬燒排骨	咖哩什錦	青菜	海結大骨湯		5.8	2	2	2			696
11/15	三	刀花麵	刀花炸醬麵	虱目魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/16	四	糙米飯	糖醋雞丁	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/17	五	白飯	泰式檸檬豆腐魚	金蓉炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/18	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿(加菜)	100%果汁(加菜)	5.5	2	2.4	2			685
11/21	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/22	三	炊粉	台式炒米粉	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	2.5			693
11/23	四	糙米飯	京醬雞丁	鮮蔬炒肉片	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.5	2.2	2	2			690
11/24	五	白米飯	酥炸肉魚、魚片	木須炒蛋	青菜	地瓜綠豆甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/27	一	小米飯	塔香雞丁	台式滷味	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2	2.2	2			680
11/28	二	麥片飯	壽喜燒肉	黃瓜總匯	青菜	肉骨茶湯		5.5	2	2.1	2			678
11/29	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	香酥魷魚排	有機青菜	包子		5.5	2	1.6	3			710
11/30	四	地瓜飯	堅果南瓜燉排骨	玉米粉絲煲	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃到低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

# 虎林國小 學校午餐

## 112 年 11 月份 午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	三	白飯	夏威夷炒飯	紅燒素獅子頭	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2	1.4	2.5			690
11/2	四	糙米飯	三色豆腸	油片雙花	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.1	2.2	2			723
11/3	五	白米飯	五香干片	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/6	一	小米飯	塔香紫茄	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.2	2			715
11/7	二	麥片飯	古早味素炸醬	什錦白菜滷	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/8	三	白米	山藥香菇鹹粥	香酥薯餅		包子		5.8	1.8	1.6	3			716
11/9	四	糙米飯	醬燒冬瓜	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/10	五	長糯米、白米	傳香油飯	五香蛋	青菜	四喜甜湯	虎中校慶	6	1.8	1.4	2.5			703
11/13	一	南瓜飯	沙茶素齋	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.3	2.2			714
11/14	二	紫米飯	醬燒時蔬	咖哩什錦	青菜	薑絲海結湯		5.8	2	2.4	2			706
11/15	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/16	四	糙米飯	糖醋素雞	白菜滷	青菜	蘿蔔素排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/17	五	白飯	麻婆豆腐	金蓉炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/18	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓(加菜)	100%果汁(加菜)	5.5	2	2.4	2			685
11/21	二	五穀飯	咖哩總匯	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/22	三	炊粉	台式炒米粉	香滷杏鮑菇	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/23	四	糙米飯	京醬鮮菇	香菇素肉丸	青菜	日式味噌湯	機壓豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/24	五	白米飯	紅燒豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜綠豆甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/27	一	小米飯	塔香素肚	台式滷味	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2	2.2	2			680
11/28	二	麥片飯	壽喜燒百頁	黃瓜總匯	青菜	素肉骨茶湯		5.5	2	2.1	2			678
11/29	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	炸鮮蔬	有機青菜	包子		5.5	2	1.8	3			757
11/30	四	地瓜飯	堅果南瓜燉素排骨	玉菜粉絲煲	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放」。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃到低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，物美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

香山國小 學校午餐  
112 年 11 月份 午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	三	白飯	夏威夷炒飯	魷魚丸*2	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2	1.4	2.5			690
11/2	四	糙米飯	咖哩雞丁	雙花炒肉絲	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.1	2.2	2			723
11/3	五	白米飯	三色魚丁	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2	1.8	3			785
11/6	一	小米飯	蔥爆雞丁	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2.2	2	2			725
11/7	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	筍香排骨湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/8	三	白米	海鮮粥	麥克雞塊*3		包子		5.5	2	1.6	3			710
11/9	四	糙米飯	冬瓜燒肉	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/10	五	長糯米、白米	傳香油飯	五香蛋	青菜	四喜甜湯	虎中校慶	6	1.8	1.4	2.5			703
11/13	一	南瓜飯	沙茶雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2.2			707
11/14	二	紫米飯	醬燒排骨	咖哩什錦	青菜	海結大骨湯		5.8	2	2	2			696
11/15	三	刀花麵	刀花炸醬麵	虱目魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/16	四	糙米飯	糖醋雞丁	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/17	五	白飯	泰式檸檬豆腐魚	金蓉炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/20	一	燕麥飯	醬爆肉片	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2			685
11/21	二	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/22	三	炊粉	台式炒米粉	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2	1.8	2.5			693
11/23	四	糙米飯	京醬雞丁	鮮蔬炒肉片	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.5	2.2	2	2			690
11/24	五	白米飯	酥炸肉魚、魚片	木須炒蛋	青菜	地瓜綠豆甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/27	一	小米飯	塔香雞丁	台式滷味	青菜	冬瓜大骨湯		5.5	2	2.2	2			680
11/28	二	麥片飯	壽喜燒肉	黃瓜總匯	青菜	肉骨茶湯		5.5	2	2.1	2			678
11/29	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	香酥魷魚排	有機青菜	包子		5.5	2	1.6	3			710
11/30	四	地瓜飯	堅果南瓜燉排骨	玉米粉絲煲	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放」。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃到低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，味美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

# 香山國小 學校午餐

## 112 年 11 月份 午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	三	白飯	夏威夷炒飯	紅燒素獅子頭	有機青菜	南瓜濃湯		5.6	2	1.4	2.5			690
11/2	四	糙米飯	三色豆腸	油片雙花	青菜	高纖蔬菜湯		6	2.1	2.2	2			723
11/3	五	白米飯	五香干片	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/6	一	小米飯	塔香紫茄	咖哩洋芋	青菜	黃瓜鮮菇湯		6	2	2.2	2			715
11/7	二	麥片飯	古早味素炸醬	什錦白菜滷	青菜	筍香素排骨湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/8	三	白米	山藥香菇鹹粥	香酥薯餅		包子		5.8	1.8	1.6	3			716
11/9	四	糙米飯	醬燒冬瓜	碎瓜麵筋	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/10	五	長糯米、白米	傳香油飯	五香蛋	青菜	四喜甜湯	虎中校慶	6	1.8	1.4	2.5			703
11/13	一	南瓜飯	沙茶素齋	鮮蔬大瓜	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.3	2.2			714
11/14	二	紫米飯	醬燒時蔬	咖哩什錦	青菜	薑絲海結湯		5.8	2	2.4	2			706
11/15	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/16	四	糙米飯	糖醋素雞	白菜滷	青菜	蘿蔔素排骨湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/17	五	白飯	麻婆豆腐	金蓉炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/20	一	燕麥飯	醬燒麵輪	紅燒冬瓜	青菜	白菜羹湯		5.5	2	2.4	2			685
11/21	二	五穀飯	咖哩總匯	五香油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/22	三	炊粉	台式炒米粉	香滷杏鮑菇	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/23	四	糙米飯	京醬鮮菇	香菇素肉丸	青菜	日式味噌湯	機壓豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/24	五	白米飯	紅燒豆包	木須炒蛋	青菜	地瓜綠豆甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/27	一	小米飯	塔香素肚	台式滷味	青菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2	2.2	2			680
11/28	二	麥片飯	壽喜燒百頁	黃瓜總匯	青菜	素肉骨茶湯		5.5	2	2.1	2			678
11/29	三	麵疙瘩	家常麵疙瘩	炸鮮蔬	有機青菜	包子		5.5	2	1.8	3			757
11/30	四	地瓜飯	堅果南瓜燉素排骨	玉菜粉絲煲	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809

營養小常識 飲食減碳新時尚 愛自己也愛地球

「低碳飲食」，並非指低碳水化合物(低醣類)的飲食型態，而是指盡量減少飲食中食物從生產、運輸、加工、烹調食用到廢棄的溫室氣體排放」。實踐低碳飲食的作法包括選擇在地、當季食材，強調以食物的原態入菜；餐盤上的六大類食物，也多挑選和使用那些生長週期短、所需資源投入較少的食材和食物，組成低碳概念的飲食。食在好當令 兼顧低碳和均衡台灣得天獨厚，物產富饒，四季都有時令的優質食材，最有本錢吃到低碳飲食的精彩和美味。選擇當令在地的食材，能縮短食物里程、降低交通運輸的碳排放量和食物儲藏的能源。盛產期的食材取得容易，物美價廉，且有豐富的營養價值。這麼新鮮美味的食材該怎麼搭配才能吃出均衡的營養呢？飲食應按照「每日飲食指南」，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。並在每類食物的選擇上，力求變化，做到多樣的選擇。友善地球，從低碳飲食做起！選取低碳食材時，把握吃在地、食當令、原態食材、種類多樣，就能做到愛地球增健康！

低碳愛地球 環保綠生活，我們可以這麼做 1. 選擇當季食材 2. 選擇國產、在地食材 3. 選擇精簡包裝 4. 少加工的食材 5. 購買適當份量、避免食物浪費 6. 少開車購物 7. 盡量減少製造垃圾

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18586>

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗









